














Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00484) Gyermek (11-14 év)	Tízórai	Kakaó, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mákos patkó	Tej , Csirkemell sonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Húskrém, Kenyér, Paradicsom	Tej , Tojásrántotta, Kenyér
		Energia: 415,82 Kcal / 1 738,13 Kj	Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 Kj	Energia: 332,21 Kcal / 1 388,64 Kj	Energia: 382,39 Kcal / 1 598,39 Kj	Energia: 414,20 Kcal / 1 731,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,71 g 19,80 g 11,24 g	12,60 g 12,10 g 1,63 g	18,48 g 9,93 g 3,59 g	18,89 g 14,18 g 5,80 g	22,10 g 16,82 g 4,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	45,41 g 8,02 g 1,42 g	42,30 g 0,00 g 0,27 g	45,55 g 1,64 g 2,19 g	43,70 g 0,62 g 1,26 g	42,44 g 0,37 g 1,98 g	
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Tavaszi rizseshús, Alma, Kenyér	Zöldségleves , Almamártás , Főtt sertéshús, Kenyér, Banán	Csontleves , Rántott hal , Tepsis burgonya, Tartármártás , Alma	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér	Sertésraguleves, Tejberizs, Kenyér, Mandarin
		Energia: 706,52 Kcal / 2 953,25 Kj	Energia: 736,96 Kcal / 3 080,49 Kj	Energia: 732,51 Kcal / 3 061,89 Kj	Energia: 792,76 Kcal / 3 313,74 Kj	Energia: 844,81 Kcal / 3 531,31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,86 g 16,24 g 3,76 g	32,08 g 11,42 g 2,96 g	30,39 g 24,22 g 4,21 g	49,88 g 21,05 g 4,69 g	32,02 g 19,62 g 7,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	103,16 g 0,28 g 2,39 g	123,23 g 10,07 g 2,68 g	96,25 g 7,22 g 3,06 g	99,33 g 2,57 g 3,23 g	132,59 g 20,05 g 2,35 g	
	Uzsonna	Sajtos párizsi, Zsemle, Margarin , Jégcsapretek	Poharas tej , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt, Kifli	Gouda sajt, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött túró, Teljes kiőrlésű kenyér
Energia: 260,43 Kcal / 1 088,60 Kj		Energia: 327,68 Kcal / 1 369,70 Kj	Energia: 290,41 Kcal / 1 213,91 Kj	Energia: 258,07 Kcal / 1 078,73 Kj	Energia: 186,21 Kcal / 778,36 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
9,72 g 14,10 g 4,88 g		15,08 g 10,56 g 4,72 g	9,19 g 6,72 g 3,60 g	9,97 g 10,39 g 4,35 g	10,77 g 1,18 g 0,21 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

	23,44 g	1,20 g	2,61 g	43,18 g	0,04 g	1,71 g	47,03 g	14,09 g	1,15 g	31,28 g	0,04 g	1,36 g	33,13 g	0,04 g	1,03 g
	 			  			 			 			 		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

